

Выбор профессии и память

Цель :

**Научиться распознавать
индивидуальные особенности
памяти.**

Память

- Способность запоминать то что видим, слышим, говорим, делаем, способность **сохранять** всё это в нужный момент **узнавать** и **воспроизводить**.
- Память способствует накоплению впечатлений об окружающем мире, служит основой приобретения знаний, навыков и умений.

Главные процессы памяти

- *Запоминание*
- *Сохранение*
- *Узнавание*
- *Воспроизведение*

Виды памяти

Память людей имеет общие и индивидуальные различия

Образная память

- **1. Зрительная**
- **2. Слуховая**
- **3. Двигательные воспоминания**
- **4. Чувственно- эмоциональная.**

Логическая память

Помогает запомнить:

- 1. Слова**
- 2. Числа**
- 3. Мысли**
- 4. Логические схемы**
- 5. Общие идеи**

Другие виды памяти

- **1. Непроизвольная** (запоминается сама собой без усилий)
- **2. Произвольная** (запоминание через усилие)
- **Механическая** (многократное повторение)
- **Смысловая** (осмыслить и понять содержание)

Выбор профессии и память

- Требование профессии к определённому виду памяти в зависимости от её длительности.

Различают

1. Кратковременную

2. Долговременную (знания, полученные в школе и д.у.з.)

3. Оперативную память («рабочая смесь» долговременной и оперативной памяти)

Требования к памяти различных профессий

- **Инженер** (Формулы, расчеты, принципы решения различных задач)
- **Врач** (название и симптомы болезней, способы их лечения, названия лекарственных препаратов)
- **Актер** (отличное знание текста)
- **Учитель** (не только излагать правильно материал темы, но и дополнять разнообразными научными фактами)

Значение некоторых видов памяти в профессиональной деятельности.

- Вид памяти** **В каких профессиях необходима**

Произвольная

Во всех

Кратковременная

**Кассир, машинистка
Стенографист,
оператор, диспетчер**

Долговременная

**Учитель, воспитатель
Врач, журналист, поэт,
дипломат**

Слуховая

Музыкант, чтец,
слесарь, тракторист

• Зрительная

Лётчик, водитель,
модельер, режиссер,
фотограф

• Эмоциональная

Артист, писатель,
композитор

• Двигательная

Спортсмен, токарь,
лётчик, водитель.

• Словесная

Преподаватель, языковед,
инженер, переводчик

• Образная

Художник, писатель, актер,
архитектор

Практическая работа

1. Слова

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. Украинец | 11. Масло |
| 2. Экономика | 12. Бумага |
| 3. Каша | 13. Сладости |
| 4. Татуировка | 14. Логика |
| 5. Нейрон | 15. Глагол |
| 6. Любовь | 16. Прорыв |
| 7. Совесть | 17. Дезертир |
| 8. Ножницы | 18. Свеча |
| 9. Глина | 19. Социализм |

2. Числа

1.	43	11.	37
2.	57	12.	38
3.	12	13.	86
4.	33	14.	56
5.	81	15.	47
6.	72	16.	6
7.	15	17.	78
8.	44	18.	61
9.	96	19.	83
10.	7	20.	73

Обработка результатов

- *Ответ считается правильным если:*
 1. Верно указывается и слово или число,
и порядковый номер у слова или числа.
- Умножьте число правильных ответов на 5 , получите эффективность запоминания в %.

Средняя продуктивность

- Среднеарифметическое между % эффективности запоминания на слова + %эффективность запоминания на числа и разделить на 2.
- **90-100%- отличная память**
- **71-90% - Очень хорошая память**
- **51-70% -Хорошая**
- **31-50 % - удовлетворительная**
- **Если меньше , то есть над чем работать.**

Как тренировать память?

- 1. Научитесь **концентрировать внимание**. Представьте ситуацию, выявите новые детали, творчески осмыслите задачу.
- **Зрительная память**. Перед сном представьте дневные впечатления, лица, предметы, а затем вспомните детали.
- **Слуховая**. Учите наизусть стихи.